

Droit de parole

Les luttes populaires au centre-ville de Québec > Volume 47, Numéro 6, Décembre 2020, Janvier 2021 > Droitdeparole.org



Joie!

Par Malcolm Reid

Longtemps, le parc Scott dans le quartier Saint-Jean-Baptiste a porté une enseigne : ON A PRIS NOT' PARC EN MAIN. Car ce parc avait été construit en autogestion. Construit par les citoyens pour aiguillonner la Ville à aider nos enfants dans leurs jeux. J'ai dessiné mon ami Marc Boutin sous cette enseigne en 1990.

Là, 2021 se pointe!

Et après ça, 2022, 2023, 2024... Et je me pose la question : qu'est-ce que c'est, notre vrai parc ?

Notre vrai parc, c'est la planète Terre, non ? C'est notre lieu de vie, et celui des Chiliens, des Roumains, des gens du Burkina Faso, des gens du Bangladesh.

On est des milliards à jouer dans ce parc-planète, et il a besoin d'un grand chantier pour être capable de nous aider dans le futur.

Alors, en 2021, aidons-la, la Terre. Montrons-nous ses défenseurs, pour nous défendre nous-mêmes. J'ai dessiné une mère au front dans cette bataille. Je l'ai dessinée avec deux de ses flos.

C'est une bataille, crois-moi. Car les industriels qui ont vu la terre simplement comme une ressource à exploiter, ont exploité. Ils ont beaucoup saccagé, et longtemps on a dit oui. On a consommé les produits de cette exploitation, sans grogner.

Maintenant il faut apprendre à dire non à beaucoup de pratiques destruc-

trices. Il faut qu'on exige de nos gouvernements de nous appuyer là-dedans. Ils s'appuient bien que trop sur les corporations. Nous, on a besoin de plans pour faire travailler les gens intelligemment. Pour consommer autrement. Pour vivre écologiquement.

Le climat change et la covid nous étrangle. C'est lié, et il faut découvrir comment c'est lié. Maryse - la maman ici - eh bien, ses enfants vont à l'école à tous les jours. Ils jouent dans le parc Scott chaque midi. En essayant de tenir loin cette maladie que tous les enfants du monde craignent. Jamais l'humanité n'a été unanime comme ça.

Moi, je vois 2021 comme une année où la covid va commencer à lever de sur nos épaules. Il va y avoir de la joie, oui !

Mais je vois ça comme « une joie dans l'effort ».

Je vous demande :

2021 n'est-elle pas une année pour nous atteler à notre tâche? Et 2022, 2023, 2024... Ne sont-elles pas des années pour voir à ce que la bataille se fasse dans un sens de partage ? De justice sociale ?

Des années pour la liberté ?

Des années pour l'égalité ?

Des années pour la fraternité ?

Tiens, on a déjà cru très fort à ça. Mon idée, c'est que c'est une combinaison qui est super actuelle.

Droit de Parole publie ce texte de Martin Boutin récemment disparu

La racialisation systémique : s'abstenir

Par Martin Boutin alias François Provençal Doyle, poète

Les accusations de racisme envers la collectivité sont courantes par les temps qui courent. Souvent liées à des actes de violence ou de discrimination, elles veulent servir de paravent à des groupes particuliers ou des secteurs déterminés de la société. On pense ici à certaines ethnies, cultures, nations, religions, groupes LGBT ou autres que ces accusations veulent défendre mais en situant d'abord ces groupements au niveau du concept de race.

D'autre part, on associe souvent des personnes à une race (sans qu'il soit question de violence ou de discrimination) mais dans le seul but de mieux les identifier. Par exemple, dans *Le Devoir*, la journaliste Hélène Buzzetti, après avoir fait l'éloge de Madame Anamie Paul, la nouvelle chef du Parti vert fédéral, l'a désignée «personne racisée» parce qu'elle est noire et de religion juive. Faut-il croire à partir de cette désignation que Madame Paul serait doublement racisée? À vrai dire, elle ne l'est pas doublement car elle ne l'est pas du tout, à part le fait que,

comme nous tous, elle fait partie de la race humaine.

L'origine et l'utilisation du concept de race méritent réflexion. L'origine du mot n'est ni grecque ni latine mais vient d'un emprunt à la langue italienne. Le concept est basé sur les différences biologiques (structure interne) et morphologiques (structure externe) des êtres vivants. Du strict point de vue biologique, des études scientifiques auraient démontré que, chez les humains, la proximité génétique entre les ethnies (ethnies que d'aucuns perçoivent aujourd'hui de façon inexacte comme des races) seraient aussi entière et intense entre les individus d'ethnies différentes que chez les individus d'une même ethnie. D'autre part, du point de vue morphologique, le concept de race prend forme sur une base zoologique et nous conduit vers des divisions larges associées à l'ensemble des êtres vivants : race équine, race canine, race humaine, etc.

Ainsi, on peut conclure qu'au sein même de la race humaine, les races d'un point de vue biologique n'existent

pas. Si on insiste pour y voir des catégories raciales, il faudrait parler de sous-races et définir ce qu'on entend par ce terme. Ceci n'enlève rien au fait qu'il existe dans nos sociétés une part de haine et de discrimination envers certaines nations, religions, cultures, ethnies, etc. Mais l'obsession «systémique» et la fascination que la société actuelle, et j'ajouterais même qu'une soi-disant gauche de la société actuelle porte envers le racisme me semble aviver cette haine et cette discrimination plutôt que de la combattre vraiment.

Revenir à des valeurs collectives égalitaires, progressistes et anticapitalistes, voilà une façon plus avérée de combattre la haine, la discrimination et l'injustice. Malgré toutes nos différences «sectionnelles», nous sommes tous égaux et racisés à l'identique à l'intérieur de la même race humaine.

Lettre à mon père

Par Camille-Monique Boutin

Mon cher Marc,
Nous sommes le 2 décembre et je suis assise à ton bureau. J'ai mis tes souliers et j'ai décidé de t'écrire une lettre. Une lettre qui paraîtra dans le prochain *Droit de Parole* dont la date de tombée est demain. Le dernier poème que tu as composé s'intitule *Le Devoir de Partir* et bien moi, j'ai le *Devoir de t'écrire*, je le sens.

Le 30 octobre dernier, tu t'es envolé. Ton devoir de partir est arrivé d'un coup, en l'espace de quelques instants. Ton cœur, qui a été si généreux tout au long de sa vie, s'est brisé, s'est éteint, il avait peut-être trop donné. Le mien a été charcuté, broyé, une partie de lui est devenu atrophié. On m'a volé quelque chose, quelque chose de précieux, de si cher. J'ai mal et je souffre. On me dit que c'est normal... ben oui.

Beaucoup de souvenirs me hantent, reviennent sans cesse, me renvoient toujours vers toi. Peu importe où je me promène dans la ville, au tournant d'un coin de rue ou d'une artère connue, je te vois. Tu es partout. Tu te rappelles le graffiti sur la Bâtisse du Kresge, au coin de St-Jean et St-Augustin, lorsque j'étais petite? Il y était inscrit en grosses lettres capitales noires : Y A-T-IL UNE VIE AVANT LA MORT? Pendant des années, dès qu'on passait par là toi et moi, je répétais cette phrase en te demandant pourquoi la personne avait fait une erreur avec le mot AVANT? Tu riais de bon cœur... à chaque fois!

On peut dire que toi, tu as eu toute une vie avant la mort, et comment!

Mes premiers souvenirs de ta vie engagée remontent au 570 rue du Roi, une maison communautaire où logeaient plusieurs groupes populaires, notamment *Droit de Parole*. Tu y allais pour faire du montage et moi je te suivais. Tu m'installais à une grande table commune et je dessinais. Avec tous les beaux crayons qu'il y avait, c'était le Klondike pour une enfant comme moi. Parfois,

je descendais au sous-sol, endroit interdit car Radio-Basse-Ville y tenait micro. C'est à cet endroit que j'ai rencontré, et côtoyé par la suite, toutes sortes de militants engagés, parfois originaux, qui taquinaient la petite Camille à Marc!

Dans les mêmes années, il y eut aussi les fameux Soupers du Fonds de solidarité des groupes populaires du mois de décembre qui avaient lieu au Centre Durocher entre autres. Tu y prenais part assidûment à chaque année. C'était une soirée pour amasser des fonds et aussi pour rassembler tous les membres de ces différents groupes. C'était festif! Le spaghetti du prolétaire (comme tu l'appelais) était au centre de la table et la bière coulait à flots! Moi je sympathisais avec les enfants des militants présents et nous partions explorer les moindres recoins de cet endroit mythique.

Il y eut aussi le Comité Populaire St-Jean-Baptiste où tu as été permanent dans les années 90, et où tu as co-fondé l'Université Populaire, outre de terminer ton mémoire de maîtrise et de mener à bien ton doctorat en géographie urbaine. De même, tu es aussi le plus ancien et le plus prolifique collaborateur du journal *Droit de Parole*, où tu as écrit et dessiné pendant près de cinq décennies. Tour à tour, et toujours de façon bénévole, tu y as été journaliste, administrateur, distributeur... Un engagement qui représente des centaines d'articles, dessins, plans d'architecture, caricatures (pas toujours appréciées, mais...), photos, et

des milliers d'heures et de pas dans la ville (pour la distribution).

Ton legs est immense, cher Marc, et pour les citoyennes, et pour ta chère ville de Québec. Tes toiles, ta poésie, tes écrits... Tu as été un visionnaire hors norme, et tu as donné ta vie pour les autres. Ton engagement citoyen a été total, sans compromis, en restant toujours libre et ce, jusqu'au bout. Tu vivais de peu et tu étais heureux comme ça. L'individualisme a été l'antithèse de toute ta vie.

Et maintenant, j'aurais envie de te demander : « Y a-t-il une vie après la mort? »

Je t'embrasse tendrement et les enfants aussi,
Ta Camillou qui t'aime de tout son cœur xxx

Le FSGP remercie la Caisse d'économie solidaire Desjardins pour sa contribution financière!



FONDS DE SOLIDARITÉ DES GROUPES POPULAIRES

La défense des droits, j'y crois!

Saviez-vous que vous pouvez appuyer le Fonds en ligne?
fsgppq.org/don

Droit de parole

266, rue Saint-Vallier Ouest
Québec (Québec) G1K 1K2
418-648-8043
info@droitdeparole.org

droitdeparole.org

Retrouvez *Droit de parole* sur Facebook
Droit de parole a comme objectif de favoriser la circulation de l'information qui concerne l'amélioration des conditions de vie et de travail des classes populaires, ainsi que les luttes contre toutes formes de discrimination,

d'oppression et d'exploitation.
Droit de Parole n'est lié à aucun groupe ou parti politique. L'équipe de Communications Basse-ville est responsable du contenu rédactionnel du journal. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs.
Droit de parole bénéficie de l'appui du ministère de la

Culture et des Communications du Québec.
Dépôt légal : Bibliothèque Nationale d'Ottawa, Bibliothèque Nationale du Québec
ISSN 0315-9574
Courrier de 2^e classe
N° 40012747
Tirage : 6 000 exemplaires

Distribués porte à porte dans les quartiers du centre-ville.
Disponible en présentoirs
Équipe du journal :
Francine Bordeleau, Yorik Godin, Robert Lapointe, Simon M. Leclerc, Monique Girard, Alexandre Dumont, Marc Grignon, W. Stuart Edwards

Coordination : Comité de rédaction
Révision : Alexandre Dumont, Lorraine Paquet
Design : Gabriel Julien
Collaboration spéciale :
Les AmiEs de la Terre de Québec, Nicole Moreau, Malcolm Reid, Gui Sioui-Durand, Michaël Lachance

Photos : Pier Ann St-Jean
Illustrations : Malcolm Reid
Imprimeur : Les travailleurs syndiqués de Hebdo-Litho



Lettre ouverte

Les oubliés, les plus pauvres

Avoir l'impression d'être oublié. Plus de gens ont ce sentiment, car la COVID-19 a frappé fort. Les commerces ont fermé leurs portes, beaucoup d'entre nous ont perdu leur emploi. Pour éviter que la population ne se retrouve sans le sou, le gouvernement a sorti son carnet de chèques. Très bien!

Mais où est l'aide pour ceux et celles qui vivent déjà la misère à l'année longue? C'est la question que se posent les 39 groupes communautaires, cosignataires de cette lettre.

On aimerait bien l'oublier, mais vivre avec un chèque d'aide sociale, au Québec, c'est de ne pas pouvoir se payer un logement convenable. C'est la débrouille continue, sans répit, pour réussir à faire son mois avec le 100 ou 200\$ qui reste, après avoir payé le loyer. C'est la faim, avec les maux de ventre et la tête qui tourne. C'est prendre des décisions humiliantes et piler sur son orgueil parce qu'il faut trouver de quoi nourrir ses enfants à la fin du mois, une fin de mois qui dure parfois quelques semaines. C'est ça notre filet social au Québec, aujourd'hui.

Pour les personnes assistées sociales, la crise a frappé là où ça faisait déjà mal. C'est le silence radio à l'Assemblée nationale. Aucune aide pour ceux et celles qui n'avaient déjà pas assez pour vivre. Aucune aide pour ceux et celles qui doivent déjà choisir entre payer le

chauffage, le téléphone ou une carte d'autobus. Aucune aide pour ceux et celles qui ont perdu tous leurs espaces de rencontres et qui vivent leur confinement seuls dans un 1½. C'est ça notre vision du filet social, au Québec?

Le gouvernement québécois semble l'oublier : les personnes assistées sociales ont vu leurs dépenses augmenter et leurs ressources diminuer cette année. Comme tout le monde, elles ont dû s'acheter des masques et du désinfectant. Elles ont subi la crise du logement et l'augmentation du prix des aliments. En parallèle, les soupes populaires ont fermé, et plusieurs ont perdu les petits emplois qui leur permettaient de boucler leurs fins de mois. Aucune aide pour ces personnes-là. C'est ça notre filet social, au Québec?

Sept provinces et trois territoires canadiens ont mis en place des mesures pour que les personnes en situation de pauvreté puissent payer le loyer, l'épicerie et l'électricité. Au Québec, le gouvernement nous sert du réchauffé : des mesures prévues depuis plusieurs années, un peu de financement additionnel pour le communautaire. C'est ça notre filet social, au Québec?

C'est inacceptable. Alors que la nécessité de couvrir ses besoins de base a été reconnue collectivement comme essentiel, les prestataires de l'aide sociale sont laissés dans la grande pauvreté. La misère n'est pas une néces-

sité économique; c'est un choix de société. Le Québec a les moyens de ne laisser personne sur le bord de la route.

Il nous faut une aide d'urgence pour soutenir les personnes assistées sociales dans la crise. Elles ont besoin d'un revenu leur permettant de couvrir l'augmentation de leurs dépenses et leurs pertes de revenus, comme tout le monde, et face à la crise plus que jamais!

Après la crise, il faudra voir plus loin. Pour ne laisser personne dans la misère, nous avons besoin d'un réinvestissement massif dans les services sociaux. Il faut rétablir le contrat social. Nous devons assurer la gratuité des médicaments, des soins psychologiques, dentaires et oculaires. Il nous faut une aide sociale universelle et inconditionnelle permettant, entre autres, de se loger convenablement, d'avoir une alimentation équilibrée, de se déplacer et de préserver sa santé. Ça devrait être ça notre filet social, au Québec.

Lettre signée par Rose du Nord et 39 groupes communautaires du Québec.

Marché du Vieux Port : Un choix difficile à comprendre!

Par Nicole Moreau

On nous avait dit que le Marché du Vieux Port devait être démantelé en raison notamment, du fait qu'il était installé sur un terrain contaminé. On faisait fi ainsi que les marchands actifs dans cet espace étaient installés sur un plancher de béton très épais.

Cela a donc été réalisé : l'infrastructure qui abritait le Marché du Vieux Port est passée sous le pic des démolisseurs.

Rappelons cependant que ce marché faisait des bénéfices.

À l'été 2020, la Ville a autorisé que les Urbainculteurs installent une ferme urbaine sur le site du Marché du Vieux, selon un article de Radio-Canada en date du 18 juin dernier. Il était également prévu un espace pour un jardin communautaire.

Ne serait-il pas judicieux de s'interroger sur la raison principale de la Ville dans le dossier de la fermeture du Marché du Vieux Port, soit le terrain contaminé? Si une ferme urbaine et un jardin communautaire sont autorisés sur ce site, la contamination du terrain ne tient plus.

Ce questionnement doit se faire en conjonction avec les difficultés importantes du Grand Marché que la Ville a

soutenu et pour lequel tous les citoyens de Québec ont payé une somme rondelette de près de 25 millions de dollars. Est-ce que le jeu en valait la chandelle? Je ne crois pas d'autant que les résidents du Vieux Québec et du Vieux Port estimaient que les commerces du Marché du Vieux Port représentaient, pour eux, des commerces de proximité essentiels. Tout ça alors qu'on sait très bien que la Ville souhaite accueillir dans ces quartiers de nouveaux résidents. Les commerces de proximité sont des éléments essentiels de la qualité de vie dans un quartier, la Ville ne devrait pas l'oublier.

.....
Si une ferme urbaine et un jardin communautaire sont autorisés sur ce site, la contamination du terrain ne tient plus.



PRIX
RECONNAISSANCE
JEUNESSE

Le premier ministre du Québec honore trois personnes de la **Capitale-Nationale**.

FÉLICITATIONS!



Béatrice Turcotte Ouellet,
Prix Coup de cœur



Yves Moreau,
Prix Entrepreneuriat - Intervenant



Mathieu Fortier,
Prix Emmett-Johns

Découvrez les autres lauréates et lauréats sur jeunes.gouv.qc.ca.



Votre
gouvernement



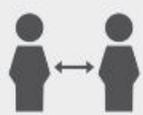
Québec

La pandémie de COVID-19 est sérieuse.

Continuez de pratiquer toutes les mesures de santé publique :



Suivez les consignes locales sur les rassemblements.



Pratiquez la distanciation physique.



Lavez vos mains.



Portez un masque.



Restez à la maison si vous avez des symptômes, même légers.



Téléchargez l'appli Alerte COVID.

Canada

Protégeons-nous les uns les autres.
Apprenez-en plus au Canada.ca/le-coronavirus
ou au 1 833 784-4397.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

BAPE, tramway, 3e lien : à la croisée des chemins

Par W. Stuart Edwards

Le nouveau rapport du BAPE (Projet de construction d'un tramway à Québec) donne de quoi faire réfléchir. La rigueur sévère requise pour le réseau structurant contraste de façon tranchante avec l'attitude de laisser-faire pour l'auto solo et le troisième lien. Deux visions diamétralement opposées s'entrechoquent dans le même document.

Deux poids, deux mesures

Comme l'a constaté le Comité des Citoyens et Citoyennes du Quartier Saint-Sauveur dans un communiqué (On est tanné du statu quo ! Pour un métrobus dans Saint-Sauveur et le tramway le plus vite possible), le « tout à l'automobile » mine la qualité de vie des résidents.es des quartiers centraux.

Le taux de motorisation (autos par ménage) est en croissance à Québec, tout comme le nombre de déplacements en voiture. La part modale du transport collectif stagne.

Le BAPE constate que la ville est structurée en fonction de la voiture individuelle. Il y a une importante capacité autoroutière et une abondance de stationnements. Autrement dit, on a gaspillé d'énormes sommes pour subventionner lourdement l'automobile, et ça va se poursuivre avec le troisième lien.

Quant au tramway, le BAPE oblige qu'on lésine au maximum, quitte à remettre en cause la technologie principale, le tramway. Le BAPE croit que le SRB (Service Rapide par Bus) ferait mieux la job, à moindre coût. La Ville avait proposé un projet de tramway où les paramètres ont été fixés, sans consultation, afin de favoriser le tramway et exclure le SRB. La Ville impose le tracé et elle adopte une stratégie de « rabattement » qui gonfle artificiellement l'achalandage anticipé. Bref, une analyse tronquée et trompeuse.

Tracé imposé

Déjà en 2013, notre regretté collègue Marc Boutin avait remarqué dans nos pages que le maire Labeaume interdisait qu'on discute du tracé le tramway, contre le tracé).

Selon le rapport du BAPE, c'est toujours le cas. Les consultations menées par la Ville depuis 2017 « ont confirmé l'intérêt de la population ... sans pour autant qu'une technologie et un tracé particuliers n'en ressortent » (p. XI).

C'est aux experts de choisir le tracé. Nous autres, on ne peut rien dire.

Choix de technologie

C'est également vrai pour la technologie choisie. Parmi les technologies possibles, il y a certes le tramway. On a répété le mot « tramway » si souvent et depuis si longtemps que c'est devenu presque synonyme de « réseau structurant ».

Mais le BAPE croit que la technologie du SRB mérite d'être considérée. On peut construire 40 km au même coût que les 22 km de tramway, tellement le SRB coûte moins cher.

Imaginez si on vivait dans une ville démocratique où on avait le droit de parler du tracé! Est-ce qu'il y a quelque chose de noble qu'on pourrait songer à faire avec ces 40 km, 18 km de plus que le tramway? Desservir Lebourgneuf, par exemple?

Achalandage artificiel

Selon le BAPE, le tramway est privilégié parce que l'analyse n'est pas bonne. Après avoir fixé le tracé sans consultation, les experts de la Ville ont écarté le SRB de toute considération. La Ville prétend que le SRB n'a pas la capacité nécessaire à accommoder l'achalandage.

L'achalandage se chiffre en nombre de passagers par heure. Une ligne de SRB peut en accueillir jusqu'à 3000. Au-delà de 3000 personnes, le tramway devient nécessaire.

Le hic, c'est qu'il n'y aura pas 3000 personnes par heure sur le tracé proposé sauf autour de deux pôles d'échange Ste-Foy et St-Roch (fig. 17 du rapport). Ailleurs sur le tracé, le tramway n'est en aucun cas justifié. Il n'y aura jamais 3000 personnes par heure vers Le Gendre à l'ouest, ni vers Charlesbourg à l'est.

Qui plus est, à ces deux endroits précis où l'achalandage dépasse 3000, c'est seulement grâce à une stratégie appelée « rabattement ». Les autobus du RTC amènent les passagers aux pôles d'échange. Les gens seront obligés de prendre le tramway, ils n'auront pas d'autre choix. Il n'y aura aucun autobus en direction parallèle au tracé.

Cette stratégie de rabattement gonfle artificiellement le nombre de passagers. Sans rabattement, l'achalandage

n'aurait jamais justifié le tramway. Le SRB aurait été suffisant.

Répartition, pas rabattement

C'est pourquoi le BAPE suggère (p. 183) que le réseau soit modifié, autour de Ste-Foy et de St-Roch, afin justement d'éviter que l'achalandage ne soit trop élevé. Au lieu de concentrer la charge, mieux vaut la répartir autour de ces deux pôles. Sinon, la conception, y compris notamment le choix du tramway comme technologie à préférer, n'est pas correcte.

Toute la justification pour le tramway est mise en doute. On risque de gaspiller trois milliards pour un système dont la conception est erronée parce que basée sur une analyse trompeuse. La Ville impose le tracé et décide de rabattre tout le monde vers le tracé, ce qui force l'adoption d'une technologie plus coûteuse que nécessaire. Et elle refuse d'envisager une stratégie et une technologie moins chères qui pourraient mieux répondre aux besoins de la population.

Il y a pire encore. À cause de la stratégie de rabattement, la majorité de déplacements en tramway vont nécessiter des correspondances, ce qui n'est pas le cas actuellement sur le réseau du RTC. Ces correspondances, prévoit le BAPE, inciteront ceux qui ont une voiture à bouder le transport collectif (p. XIV).

Aucune rigueur pour le 3e lien

Le troisième lien, un tunnel autoroutier, se passe sans analyse. Pendant que nous discutons si le tramway serait « optimal », si le SRB serait un meilleur choix de technologie, si la Ville avait truqué son analyse en amont pour arriver à une conclusion prédéterminée, le troisième lien échappe à toute analyse rigoureuse. Il n'y a jamais eu aucune étude le moins sérieuse.

Le BAPE demande au gouvernement de préciser ses intentions sur le troisième lien, sans rien réclamer en termes d'analyse ou d'audiences. C'est comme si le troisième lien est déjà inévitable. Selon le rapport, les deux projets seront liés par une interconnexion dans St-Roch.

Le gouvernement gaspille sans vergogne sur la voiture individuelle et le troisième lien, et en même temps, le BAPE exige une optimisation rigoureuse du réseau structurant.

Vive les espaces publics d'hiver !

Par Dany Girard

Après Jean Rousseau de Démocratie Québec qui propose, en ce début décembre, d'aménager des rues piétonnes hivernales pour multiplier les espaces publics pour cet hiver à Québec, Québec solidaire propose à son tour: « d'agrandir la cour arrière des Québécoises et des Québécois avec deux propositions qui peuvent être mises en place rapidement : des sommes supplémentaires aux municipalités pour aménager des lieux extérieurs sécuritaires et rendre gratuit l'accès aux parcs nationaux de la SÉPAQ cet hiver. »

Québec solidaire propose également que le gouvernement du Québec augmente de 50 M\$ ses transferts aux municipalités, afin que celles-ci aménagent des espaces de divertissement extérieurs sécuritaires.

QS rappelle que « la Direction régionale de la santé publique de Montréal a clairement établi que le manque de moyens et d'accès à des espaces sécuritaires de loisirs extérieurs constitue un facteur aggravant de la pandémie, particulièrement dans les secteurs défavorisés ».

Une vingtaine de stations chaleureuses à Québec

La Ville de Québec a annoncé la création d'une vingtaine

de stations chaleureuses pour se réchauffer autour d'un feu dès le 10 décembre, notamment dans le Vieux-Québec, sur la rue Cartier, sur les Plaines ainsi que sur le parvis de l'église Saint-Roch et celui de l'église Saint-Jean-Baptiste.

Un mouvement citoyen dans le quartier Saint-Sauveur

Aucune station chaleureuse n'est prévue dans Saint-Sauveur? Pour un chaleureux temps des fêtes dans Saint-Sauveur, une initiative citoyenne prévoit faire ses propres activités et invite les gens à participer et à se joindre à eux sur leur page Facebook du même nom.

« Cette année, encore plus qu'à l'habitude, beaucoup de gens seront isolés en cette période des fêtes. Ça vous inquiète et vous avez envie de vous impliquer pour faire une différence? Joignez-vous au mouvement Pour un chaleureux temps des fêtes dans Saint-Sauveur! L'idée est simple : briser l'isolement en nous rencontrant sur les places publiques, dans les parcs, les rues. » Les gens sont notamment invités à faire des chorales familiales improvisées sur la rue à l'extérieur pour animer le quartier.



Patinage au parc Durocher

Archive DDP

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

 **Info-Social 811**

Québec 



S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de
la COVID-19, on doit s'isoler quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

[Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

📞 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 

Le sentier de neige

Rencontre avec Gab Paquet



Gab Paquet en décembre.

PHOTO: PIER ANN ST-JEAN

Par Alexandre Dumont

Au sommet du palmarès des fêtes préférées de Gab Paquet, j'ai l'impression que c'est la Saint-Valentin qui trône. Pourtant, tu as participé au Noël du campeur il y a deux ans à Limoilou. Il y a bien une chanson qui dit que « Noël, c'est l'amour... ». Quelle est la place de Noël dans ton univers?

On me connaît plus pour les shows de Saint-Valentin. C'est une fête plus facilement associée à mon univers romantique, mais Noël aussi y trouve sa place. Chaque année, je fais toujours un spécial de Noël

où je reprends mes grands succès. J'ai aussi écrit quelques chansons de Noël. En 2014, j'ai participé à la création d'une comédie musicale en collaboration avec des artistes visuels et de différents horizons intitulée Noël sous les lasers. J'ai coécrit la musique avec Simon Paradis. Je jouais le rôle de Lucifer. Je me rappelle d'ailleurs un célèbre rap battle avec Dieu, « God », qui était interprété par Ogden d'Alclair Ensemble. Cette comédie musicale m'a suivi quelques années. Je me surprends chaque Noël, lorsque je syntonise CHYZ, d'entendre Noël sous les lasers quand on parle de moi. Un rêve que j'ai toujours

serait de faire un album de Noël à la Roch Voisine ou à la Sylvain Cossette, mais ce n'est encore jamais arrivé, entre autres parce que je me sens plus auteur-compositeur-interprète qu'interprète en soi. Je ne voudrais pas reprendre des chansons de Noël simplement pour mettre ma voix dessus. C'est quand même difficile d'écrire des chansons de Noël : il faut être dans le bain. Peut-être qu'un jour je vous sortirai ça en surprise sous le sapin...

Est-ce que tu t'appropries le kitsch lié à Noël?

L'ensemble du kitsch m'intéresse, sous toutes ses facettes. Pour moi c'est un état d'esprit en soi, c'est assez large. Je me rappelle une photo du St-Jean-Baptiste Country Club où je jouais le rôle du berger, au Fou-bar. Chacun de nous, dans notre cœur d'enfant, a un lien très fort avec l'esprit de Noël. Je peux dire que j'embrasse à fond cet esprit. Je vis les choses à 100 %.

La solitude sera plus criante qu'à l'habitude pendant les Fêtes cette année. Certains la vivent mieux que d'autres. Comme créateur, comment vis-tu la solitude?

Aussitôt que la pandémie s'est déclarée, je me suis trouvé un travail à Lauberivière. Je me considère chanceux. J'ai une vie sociale de jour.

Je me suis tenu occupé par le fait qu'on a enregistré un album. L'aspect créatif est resté vivant parce que j'étais en processus d'enregistrement d'album. Le studio a fermé le 13 mars, mais toutes les parties instrumentales étaient enregistrées, il restait à faire la voix, donc j'ai pu pendant tous ces mois profiter d'une certaine pause

pour travailler sur mes textes, retravailler des chansons... La solitude, je l'ai vécue, mais pas autant que certains.

As-tu une chanson - ou une pièce - de Noël préférée?

Oui, Le sentier de neige, des Classels. Je peux sortir la guitare et entonner spontanément Le sentier de neige juste comme ça... Et c'est une chanson québécoise!

Y a-t-il des traditions que tu chéris particulièrement?

J'aime être en famille. Je me plais parfois à aller à la messe de minuit, pour le spectacle : j'aime l'aspect rassembleur, la communauté. Et bien sûr faire plaisir aux autres, acheter un cadeau pour quelqu'un qu'on aime.

Qu'est-ce qu'on te souhaite pour 2021?

Cette année, ça m'a fait du bien de sortir du nouveau matériel avec le single Magie rose. Ça faisait presque quatre ans! D'ailleurs, il y a un album qui s'en vient et sur lequel on trouvera la chanson Magie rose. Pour 2021, je souhaiterais avant tout que l'art reste vivant, que l'on puisse en profiter ailleurs que devant notre ordinateur et que la communion se vive réellement, en personne. C'est ce que je nous souhaite! Des soupers aux restos, aller jouer aux quilles... j'aimerais que ça revienne vite. Le confinement se fait ressentir sur le moral des gens. Il faut tenir bon. Et la santé, surtout, je nous la souhaite, autant physique que mentale!

Pour écouter Noël sous les lasers : Bandcamp.com

Alain Slythe, propriétaire du Bal du Léopard

Les lumières de la 3e Avenue

Par Francine Bordeleau

Ordinairement, le jour anniversaire du Bal du Léopard, qui a ouvert ses portes dans le Vieux-Limoilou le 5 décembre 1985, coïncide avec le début du temps des Fêtes pour le bar et son propriétaire Alain Slythe. Pour la circonstance, une kyrielle d'activités sont programmées.

Il en est évidemment tout autre en ce décembre 2020. « J'ai eu un bon down au mois de mars, et aujourd'hui encore, j'ai de la misère à croire ce qu'on vit là », reconnaît sans ambages Alain Slythe. « L'année a été très difficile », ajoute-t-il en guise de bilan.

Dans le secteur économique particulièrement éprouvé qui est le sien, M. Slythe estime pourtant faire partie des privilégiés, ne serait-ce que parce qu'à 35 ans d'âge, Le Bal du Léopard repose sur des assises solides.

N'empêche. En raison des mesures sanitaires que commande la COVID-19, la réouverture permise à l'été fut moins un soulagement qu'un facteur de stress. « Dans un bar, faire respecter la distance de deux mètres consiste un peu à gérer l'ingérable, et j'avais toujours peur que quelque chose arrive chez nous, souligne Alain Slythe. Alors si le gouvernement annonçait une réouverture dans deux semaines, je capoterais. »

Dans cette angoisse du tenancier appréhendant les débordements, la crainte que des clients contaminent les employés était aussi bien présente.

Zenitude

Engagé depuis des lustres dans le développement commercial et la revitalisation de la 3e Avenue, Alain Slythe s'inquiète de l'allure qu'aura l'artère lorsque la fin ou la maîtrise de la pandémie sonnera l'heure de la reprise des affaires. Après avoir connu diverses phases de relance, la 3e était sur une belle erre d'aller ces dernières années, comme en témoigne l'implantation récente de petits commerces spécialisés. Jusqu'à quel point la covidienne vingt-vingt aura-t-elle pour effet de réfréner cet essor?

Si, dans la tempête actuelle et très certainement à venir, le patron du Bal du Léopard parvient à rester relativement zen, c'est qu'il se définit lui-même comme étant en fin de parcours professionnel. Le jeune soixantenaire avait déjà commencé à planifier sa retraite, qu'il espère prendre dans quelques années.

Exception faite de la Subvention canadienne d'urgence pour le loyer (SCUL, aussi appelée « Aide au loyer commercial »), d'ailleurs décriée par la quasi-totalité des gens d'affaires pour cause d'inefficacité, les programmes fédéraux mis en place à l'intention des employeurs se seront avérés réellement bénéfiques pour quelqu'un comme Alain Slythe, et l'un dans l'autre, dit-il, « je me considère comme chanceux ».

Est-ce sous le coup de l'esprit des Fêtes, qui finit toujours par rattraper un peu tout un chacun? M. Slythe ne

peut s'empêcher de remarquer que si la 3e Avenue n'a jamais été aussi désertée, elle n'a jamais été aussi illuminée, et « on peut féliciter la Ville de Québec pour ça ».

De là à croire au père Noël... « La réouverture des bars et des restaurants le 11 janvier 2021? Oubliez ça! À mon avis, ce sera plutôt en mars ou avril. » Avec l'arrivée du printemps... et des vaccins.



Alain Slythe à Limoilou.

PHOTO: COURTOISIE.

Salon du livre des Premières Nations

Lire rougePar **Guy Sioui-Durand**

Écrire marque l'imaginaire. Lire alimente nos réflexions. L'annonce de Prix littéraires des Éditeurs et la tenue des Salons du livre demeurent des événements courus même... en temps de pandémie !

Hyperactifs sur les plateformes numériques de nos écrans et casques, le « droit de lire », comme le « droit de parole », en appelle toujours à l'ouverture contre toutes les tentatives de censure ou d'omission. Là est l'esprit de décolonisation.

L'écho (moins) colonial

Si 59% des 300 millions de locutrices/eurs de la francophonie résident en Afrique et que neuf millions persistent dans une Amérique du Nord états-unienne et canadienne anglophone de 350 millions d'individus et sa culture mondialisée, c'est pourtant de Paris, qui concentre 90% des éditeurs, que vient la saison des prix littéraires de la francophonie et nombre de traductions. Bref LE centre culturel colonial. Or, cette année en 2020, deux échos de décolonisation ont retraversé l'océan Atlantique: la québécoise Dominique Fortier, avec Les Villes de papier, et une vie d'Emily Dickinson, gagne le Prix Renaudot pour l'essai tandis que l'auteur Innu Michel Jean gagne le Prix France/Québec pour son roman Kukum.

Au travers du mauvais vent de l'annulation

Entre 2007 et 2009, l'écrivain Yann Martel (l'Histoire de Pi, Booker Prize 2001) offrit cent livres au premier mi-

nistre canadien conservateur d'alors, Stephen Harper, afin de le sensibiliser aux arts (101 lettres à un premier ministre. Mais qui est Stephen Harper ?, XYZ Éditeur 2011). Vingt ans après, l'Association des Libraires indépendants du Québec (ALQ) s'empêtré dans les sables mouvants de la culture de l'annulation autour des lectures divulguées d'un premier ministre du Québec lecteur. À l'opposé, plusieurs écrivain.es des Premières Nations sont primé.es dans diverses catégories artistiques allant des Joséphine Bacon, Marie-Andrée Gill, Virginia Pésémapéo Bordeleau, Thomas King, Naomie Fontaine, Michel Jean, Yves Sioui Durand. Or, un événement peu médiatisé, les a tous.tes réunis depuis Wendake près de Québec fin novembre : Kwahiatonhk, la 9ième édition du Salon du Livre des Premières Nations.

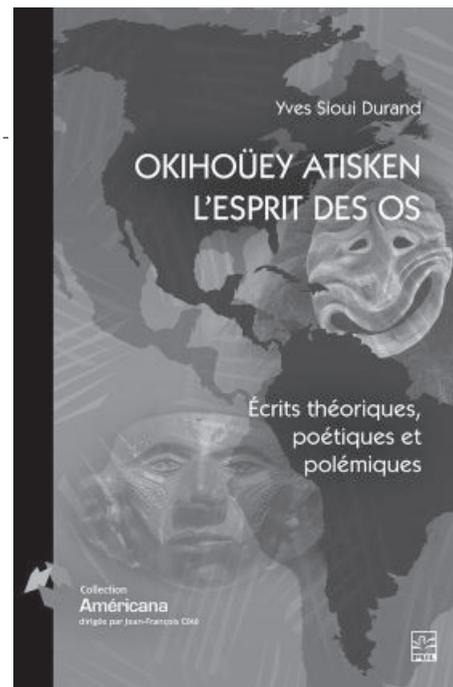
L'autodétermination locale

À douze kilomètres du Carré Jacques-Cartier (navigateur français arrivé à Stadaconé en 1535-36) au cœur de la Basse-ville de Québec, se trouve la réserve autochtone de Wendake. Comme autrefois pour l'important commerce des fourrures à partir du territoire ancestral du Nionwentsio pendant trois siècles, puis dans la fabrication de l'artisanat, des raquettes et bottes, à partir de ce que l'on appelait le Village-des-Hurons à Lorette au passage de l'ère industrielle du XXe siècle, c'est maintenant dans l'univers culturel autochtone à notre époque hypermoderne, que l'on retrouve le leadership des Wendat comme continuité créative.

En effet, en 2020, Wendake est la plaque tournante des radios communautaires autochtones (aux antennes danplus de trente réserves); elle organise un flamboyant Pow Wow dans le Cercle sacré et l'imposante agora près de la rivière Akiawenrah. Mais ce sont ses artistes et intellectuels contemporains qui assurent de manière internationales le rayonnement aujourd'hui. Outre les domaines de revitalisation de la langue et des arts interdisciplinaires, les littératures autochtones trouvent un pivot à Wendake.

Si l'éditeur Hannenorak et la librairie du même nom s'imposent dans le milieu, c'est Kwahiatonhk - « laisser des traces, marquer l'imaginaire » -, le seul Salon du livre des Premières Nations en Kanata tout entier a frappé fort cet automne. Sa neuvième édition, organisée par Louis-Karl Picard Sioui et son équipe, pendant la dernière semaine de novembre, a dû complètement se réinventer en ligne d'une manière extraordinaire.

On renoue technologiquement en interactivités sur les différentes plateformes des réseaux médiatiques (site web, applications de balados, page Facebook et You tube) avec les formes de l'oralité autochtone; des lectures de vive voix dont les fameux déjeuners littéraires et la



série Survivre au temps, les intéressants balados littéraires, l'apparition de la vidéo littérature, des «talk show live» comme le Pestak bin tard, des spectacles dont la primeur Mononk Jules et le musical WendaKebek), et l'iconographie de bandes dessinées en appelèrent à l'écoute de tous ces éléments fondateurs de nos civilisations avant l'imprimé européen.

Au moment où vous me lisez, c'est l'hiver. Sortir dehors dans l'hiver blanc de neige et de lumières festives est assurément sain face au confinement. N'hésitez pas à entrer dans les librairies indépendantes sur la rue St-Joseph, la 3ième avenue et pourquoi pas une visite en territoires Wendat à la librairie Hannenorak sur le boulevard Bastien. S'y trouvent les nouveaux ouvrages de Jocelyn Sioui Mononk Jules et Okihouëy Atisken. L'esprit des os. Écrits théoriques, poétiques et polémiques d'Yves Sioui Durand ainsi que Chauffer le dehors d'Anne-Marie Gill.

Lire rouge sur fond blanc.

Les confidences d'un « travailleur essentiel »Par **Francine Bordeleau**

Il est bête, mais ça ne l'empêche pas de causer. De se parler à lui-même, plutôt. Bienvenue dans la tête du commis du dépanneur « Chez Accommodation Song & Song », un homme aux contours imprécis versé dans l'observation de ses frères humains.

Le narrateur de La mort d'un commis de dépanneur vient de quitter son emploi dans le domaine de l'intelligence artificielle (il travaillait à l'élaboration d'un dictionnaire numérique) et a déménagé dans une autre ville afin d'échapper à un agent de recouvrement exemplairement tenace. Il se fait embaucher comme caissier par Monsieur et Madame Song, dignes et stoïques propriétaires d'un dépanneur aux allures de magasin général fréquenté par une clientèle haute en couleur.

Regards sur la faune locale

Ils s'appellent Antoine, monsieur Normand, Guillemette, Béa, Michèle, Sylvie la pie ou encore Sœur Catherine, ces habitués du dépanneur qui ont tous leurs manies, quand ce n'est pas leurs dépendances. Leur liberté se limite à peu de chose : « choisir entre de la cochonnerie et de la cochonnerie ». La plupart achètent bière, cigarettes, boissons gazeuses et billets de loterie. Ainsi Guillemette, la cinquantaine timide et pluvieuse, se pointe chaque jour à 17 h 05 exactement et ressort inmanquablement avec deux gros Coke Diète et un paquet de John Player King Size bleu.

« J'ignore [...] quel terrible poids s'ajoute à l'attraction terrestre pour accabler ses épaules, je ne connais pas

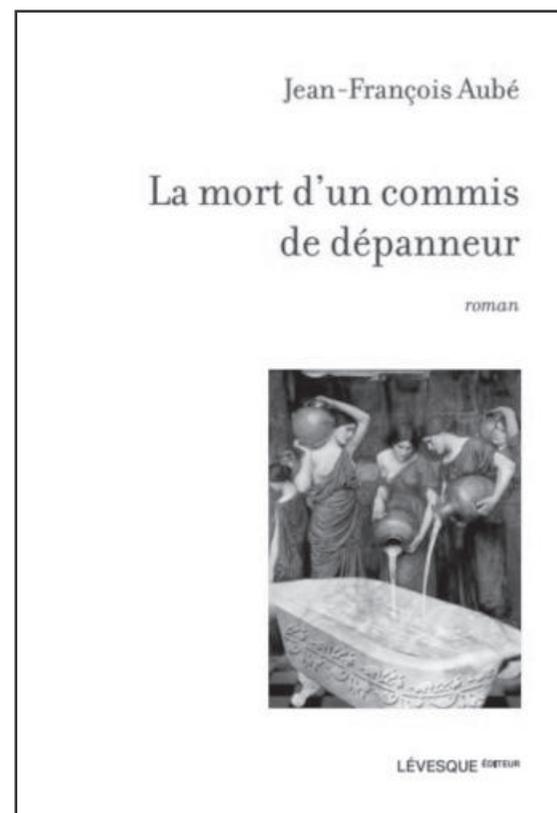
tout ce qui, dans sa vie, concourt à transformer une emplette en épreuve de force et de courage, mais je suis persuadé qu'on ne recueillerait pas plus de lumière dans le sourire exténué de l'haltérophile après son meilleur arraché », dira le narrateur à propos de cet homme.

Voilà une phrase qui donne une bonne idée du ton de l'ensemble. Le narrateur, personnage plutôt flou et indéfinissable, affiche volontiers son cynisme et son désabusement, et pose sur ses clients un œil peu amène, puis livre la substantifique moelle de ces pauvres hères en quelques images fortes et fulgurantes. C'est ainsi que le dépanneur un brin miteux exhale une poésie inattendue.

Sur le mode existentialiste

Quand il n'observe pas les gens, ce narrateur sans nom et apparemment sans affect s'adonne à l'œuvre de chair. Le sexe est un passe-temps agréable, et peut-être même nécessaire, qui ne débouche cependant sur rien. À peine permet-il de meubler le vide sans pour autant chasser l'ennui sidéral qui habite (qui ronge?) le narrateur.

Ce dernier n'est pas sans rappeler Hervé Jodoin, personnage principal et narrateur du Libraire, un roman aux accents fortement existentialistes de Gérard Besette paru en 1960 que l'on peut considérer comme un des classiques de la littérature québécoise. Voilà une référence dont Jean-François Aubé, auteur originaire de la Gaspésie qui signe ici un premier roman après avoir déjà publié un recueil de nouvelles, n'a certes pas à rougir. Aubé s'affirme assurément comme une plume à suivre.

**JEAN-FRANÇOIS AUBÉ****La mort d'un commis de dépanneur**

Montréal, Lévesque Éditeur,

2020, 216 pages.

Socialisme et indépendance

« Contrairement à beaucoup de militantEs de ma génération, je n'ai pas connu de phase marxiste-léniniste ou maoïste, par exemple au sein du Parti communiste ouvrier (PCO) ou du mouvement En Lutte. Tout simplement parce que j'étais contre l'idée d'un parti unique - dont on n'arrive plus à se défaire une fois en place - et parce que ces organisations, au début des années 1980, n'étaient pas souverainistes. Je me situais plutôt dans la mouvance « socialisme et indépendance ». »

Si cela situe politiquement l'auteur de ce livre, il n'en reste pas moins que Jacques Fournier a surtout été engagé dans différentes causes sociales et communautaires, y compris lorsque l'heure de la retraite a sonné.

L'ouvrage s'ouvre sur une courte autobiographie d'un « militant ordinaire », un texte écrit à l'origine à l'intention de ses cinq petits-enfants. Suivent des chroniques à caractère philosophique, sociologique ou politique qui portent sur les raisons de se battre, les motifs de douter, l'importance du militantisme et du bénévolat, l'effort, l'autonomie de la vie, le bon usage de la retraite, l'intériorité, le panthéisme, le spinozisme, la simplicité volontaire, le bonheur authentique, la joie, la mort, la vie, la beauté, la gratitude, la question nationale et les questions sociales.

Ces écrits sont caractérisés par la recherche du sens et par l'implication citoyenne. Jacques Fournier nous offre un florilège de pensées humanistes et progressistes résolument engagées pour un monde meilleur.

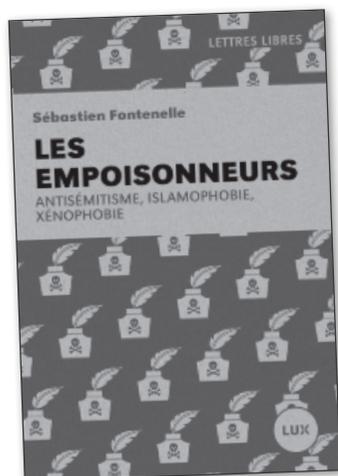


JACQUES FOURNIER
S'engager! Pourquoi, comment?
Matériaux de réflexion pour mes petits-enfants.
M éditeur, Montréal, 2017,
160 pages.

À la défense de la gauche

Quotidiennement, des agitateurs prennent d'assaut les tribunes pour attiser colères identitaires et passions xénophobes. Leur brutalité verbale, qui vise principalement les « migrants » et les « musulmans », rappelle la violence de ceux qui, dans la première moitié du siècle précédent, vilipendaient les « métèques » et les « juifs ». De la même façon que les droites d'antan vitupéraient contre le « judéo-bolchevisme », leurs épigones fustigent l'« islamo-gauchisme », qu'ils associent à l'antisémitisme.

Or ces mêmes accusateurs font parfois preuve d'une étonnante complaisance lorsqu'ils se trouvent confrontés, dans leurs alentours culturels et idéologiques, à des considérations pour le moins équivoques sur les juifs ou sur l'histoire de la Seconde Guerre mondiale. Soudain ils deviennent magnanimes et peuvent même trouver à leurs auteurs des circonstances atténuantes. Et ainsi se perpétue l'abject.



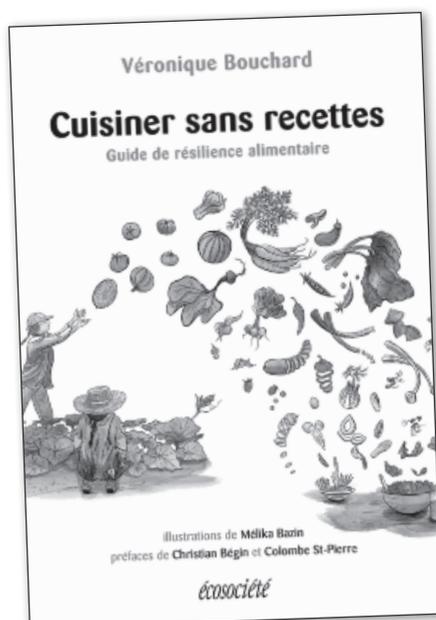
SÉBASTIEN FONTENELLE
Les empoisonneurs; Antisémitisme, islamophobie, xénophobie.
Lux Éditeur, Montréal, 2020,
128 pages.

Fruits de saison

Prendre le temps de cuisiner peut parfois paraître laborieux. Horaire chargé, recette compliquée, ingrédient introuvable pour accomplir le plat de tel ou telle chef réputé... le prêt-à-manger semble soudain si simple. Et si on apprenait à cuisiner sans recettes? Véronique Bouchard nous propose de libérer le créateur culinaire qui dort en nous et d'adapter notre alimentation à la saisonnalité et la disponibilité des aliments. Il est temps de reconquérir notre autonomie alimentaire!

Dans un contexte de changements climatiques, d'épuisement des ressources, de risques de pandémie et d'inégalités sociales grandissantes, il devient urgent de réapprendre à consommer, à cuisiner et à conserver les aliments produits localement. Véritable anti-livre de cuisine traditionnel, *Cuisiner sans recettes* donne tous les conseils et techniques pour développer de bons réflexes culinaires et favoriser notre résilience alimentaire.

Cuisinier sans recettes pourrait bien être votre dernier livre de cuisine! Véritable ode aux artisan.e.s qui nous nourrissent, ce guide est l'outil idéal pour développer votre confiance et adapter vos repas au rythme des saisons, tout en contribuant à une culture alimentaire plus écologique, solidaire, résiliente et nourrissante.



VÉRONIQUE BOUCHARD
Cuisiner sans recettes; Guide de résilience alimentaire
Écosociété, 2020,
216 pages.

MANGER : UN CHOIX DE VIE

NOËL ! NOËL !

Par Lorraine Paquet

Dans le temps des Fêtes, on met en scène le Casse-Noisette de Tchaïkovski, à cause de cet objet offert en cadeau de Noël à Clara, la jeune héroïne. « Drôle d'idée ! », dirions-nous à notre époque où l'industrie s'est emparée des noix.

Voyons ce que ces fruits oléagineux nous apportent : quelques protéines, des glucides, des fibres, des vitamines B, C et E, divers minéraux (potassium, calcium, magnésium, sodium, fer, cuivre), et surtout, 50 à 60% de lipides, un nutriment qu'on méprise souvent à tort.

De fait, les gras, c'est comme un western spaghetti : il y a les bons, et les méchants. Les méchants, appelés *trans* (non, pas transgenres !), sont principalement issus de l'industrialisation (plats cuisinés, croustilles, huiles raffinées ou hydrogénées, charcuteries...). Ils créent la texture onctueuse et fondante des pâtisseries du commerce. Leur structure moléculaire a été détraquée par une haute température de cuisson. Notre santé en pâtit : « Une augmentation de 5 % de la consommation de graisses *trans* augmente le risque de maladies cardiovasculaires de 93 % ». Elles chassent le bon cholestérol, exacerbent le diabète, les cancers, les syndromes métaboliques, l'obésité. De vrais criminels dignes du Far West ! Il y a aussi d'autres méchants, moins dommageables que les *trans*, donc, « à consommer avec modération ». Ce sont les viandes grasses, le beurre, les fromages, les huiles de coco et de palme.

Passons maintenant aux bons (non, pas les hétéros !). Où se cachent-ils ? Dans les avocats, les graines oléagineuses (sésame et compagnie), poissons gras, huiles vierges de colza, soja, olive, tournesol, et nos délicieuses noix **crues** (ce qui doit être mentionné sur l'étiquette). Tous sont indispensables au maintien de la vie puisqu'ils contribuent à la synthèse des hormones et des membranes cellulaires, fournissent de l'énergie, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K.

Derniers fruits de l'automne, les noix ont pris le temps d'élaborer leur pleine valeur nutritive. Évitez qu'elles soient massacrées en achetant celles rôties à l'huile. Les bons acides gras y sont détruits ; il en résulte de méchantes traces de goudron cancérigènes. Sans compter que cela diminue le taux de thiamine de 69%.

Domage qu'on n'utilise ce super aliment qu'en amuse-gueule au lieu d'en faire partie intégrante d'un repas. Elles coûtent cher ? Vrai ! Mais Noël n'est-il pas l'occasion de s'offrir un peu de luxe ?

Dans le ballet de Tchaïkovski, une féerie survient : les jouets s'animent, le casse-noisette se transforme en prince. Pour créer une magie de Noël inusité, que diriez-vous du menu suivant ?

Entrée : salade d'endives, pacanes et coriandre, garnie de tomates-cerises, ou un chaleureux potage parsemé de pignons de pin ;

Plat principal : couscous aux pistaches ;

Dessert : poires nappés de « crème fouettée ».

Faites tremper des cachous pendant deux heures, jetez l'eau, liquéfiez-les avec du jus de pommes non sucré, un peu de vanille et de stévia.

Joyeuses fêtes et bonne santé !

Service de consommation supervisée

Les résident.e.s de la Basse-Ville solidaires

Par Michaël Lachance (en collaboration avec D.G.)

Une pétition de propriétaires voulant dénoncer la localisation du Service de consommation supervisée sis sur la Saint-Vallier Est circule depuis le début de décembre. La riposte citoyenne n'a pas tardé : une seconde pétition a été mise en ligne pour soutenir le service de santé.

Non seulement ce service de supervision à la consommation existe, il est au centre d'une discussion sociétale pancanadienne concernant la levée de toutes les questions relatives à la criminalité de la possession de stupéfiants et de sa consommation. Le poids économique et social - voire structurel - de la criminalisation des drogues pèse lourd sur le système judiciaire et, par la même occasion, sur les structures en santé.

Les quartiers centraux de Québec travaillent depuis de nombreuses années, même des décennies, pour positivement proposer des solutions, du moins, des idées, pour aider cette misère que certains promoteurs et autres propriétaires ne sauraient voir.

Les résidents et résidentes de la Basse-Ville à la défense du service de consommation supervisée écrivent dans leur pétition :

« Nous sommes des résident.e.s des

quartiers Saint-Sauveur et Saint-Roch.

Nous réagissons à la pétition lancée par des propriétaires de ces mêmes quartiers et qui remet en question le choix de l'emplacement du site de services de consommation supervisée (SCS).

Nous souhaitons que les personnes qui sont aux prises avec des dépendances entendent notre solidarité.

Nous comprenons qu'une multitude de conditions et d'événements de la vie puissent engendrer des situations de dépendance. Nous savons que cette réalité est complexe et nous sommes d'avis qu'il est impératif que les personnes qui en ont besoin aient accès à un site sécuritaire offrant des services de consommation supervisée »

Des études à l'appui

La plupart - sinon toutes les études - ont admis le bien des initiatives de supervision à la consommation. Plusieurs grandes villes canadiennes d'ailleurs sont des exemples sur le plan international. Vancouver, pour n'en citer qu'une. Non seulement la criminalité décline, mais tous les aspects positifs du vivre ensemble - et pas qu'en copropriété - sont décuplés. Qui plus est, l'aspect sans doute le plus important pour une ville : l'économie d'échelle.

Moins d'interventions policières, des endroits plus sécurisés et d'autres qui favorisent le vivre-ensemble. Les matériaux utilisés pour la consommation étant récupérés par l'organisme protègent les familles, surtout les enfants, d'accidents déplorables. En somme, tout joue en faveur d'un service à la consommation supervisée.

Signer la pétition sur [Change.org](https://change.org).

Résident.e.s de la Basse-Ville pour un site de consommation supervisée sur St-Vallier Est.

« La misère chargée d'une idée est le plus redoutable des engins révolutionnaires. »

- Victor Hugo, *Les misérables*

L'équipe de Droit de parole vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2021!

Lisez-nous en ligne droitdeparole.org

Nouvelles hebdomadaire et Infos sur les événements culturels de l'été à Québec.

Droit de parole

Soutenez votre journal : devenez membre et ami.E !

Devenez ami.E de Droit de parole

100 \$

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

L'ABONNEMENT DONNE DROIT À 1 AN DE DROIT DE PAROLE

Abonnement individuel

30 \$

Abonnement institutionnel

40 \$

Abonnement de soutien

50 \$

DEVENEZ MEMBRE ET IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA VIE DÉMOCRATIQUE DU JOURNAL

Adhésion individuelle

10 \$

Adhésion individuelle (à faible revenu)

5 \$

Adhésion de groupes et organismes

25 \$

Retournez le paiement en chèque ou mandat-poste à :

Journal Droit de parole - 266, St-Vallier Ouest, Québec (Québec) G1K 1K2 | 418-648-8043 | info@droitdeparole.org | droitdeparole.org

VOUS AIMEZ LIRE
DROIT DE PAROLE ?
VOUS POUVEZ LE
TROUVER DANS LES
LIEUX SUIVANTS

Limouilou

Alimentex

1185, 1^e avenue

Bibliothèque Saint-Charles

400, 4^e Avenue

Cégep de Limoilou

1300, 8^e Avenue

Bal du lézard

1049, 3^e Avenue

Saint-Roch

Tam-tam café

421, boulevard Langelier

CAPMO

435, rue du Roi

Maison de la solidarité

155, boulevard Charest Est

Bibliothèque Gabrielle-Roy

350, Saint-Joseph Est

Le Lieu

345, rue du Pont

Saint-Sauveur

Au bureau de Droit de parole

266, Saint-Vallier Ouest

Des Pains sur la planche

638, rue Saint-Vallier Ouest

Centre médical Saint-Vallier

215, rue Montmagny

Club vidéo Centre-ville

230, rue Marie-de-l'Incarnation

Supérette, bouffe et déboire

411, Saint-Vallier Ouest

Saint-Jean-Baptiste

L'ascenseur du faubourg

417, rue Saint Vallier Est

Bibliothèque de Québec

755, rue Saint-Jean

L'Intermarché

850, Rue Saint-Jean

Montcalm

Centre Frédéric-Back

870, avenue de Salaberry

Un Coin du Monde

1150, avenue Cartier

Restaurant Bugel

164, Crémassie Ouest

Ste-Foy

Université Laval

Pavillons Casault et Bonenfant

Comité logement d'aide aux

locataires de Ste-Foy

2920, rue Boivin

Cégep Ste-Foy

2410, Chemin Ste-Foy

